

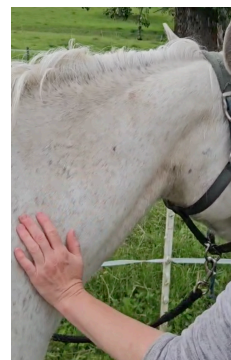
Muskelaufbau Kurs: Körperarbeit Woche 12

Kreisförmige-Massage Halsmuskulatur

Sanft einen Eineinviertelkreis mit der flachen oder leicht gewölbten Hand ausführen. Gewebe im Uhrzeigersinn verschieben. Man stellt sich eine Uhr vor, schiebt das Gewebe von 6 Uhr in einem Kreis wieder bis 6 Uhr und dann noch weiter bis 9 Uhr.



Quelle:Pixabay.com





Schüttelung des Oberarm-Kopf-Muskels

Muskel sanft mit der Hand umgreifen und leicht schütteln bzw. durch leichte Bewegung in Schwung bringen.



Sanftes Schaukeln des Widerristes nach links und rechts

Sanftes Schaukeln des Widerristes nach links und rechts.
Bewegungen der Fesselköpfe beobachten.



www.wissen-pferd.com
www.facebook.com/wissenpferd
www.instagram.com/wissenpferd
www.youtube.com/@wissen-pferd

info@wissen-pferd.com
078 626 21 46



Sanfte Finger-Kreisungen Rumpfträger

Sanfte und langsame Fingerkreisungen auf dem Rumpfträger (Hals -und Brustteil).

Keinen Druck mit der Hand ausüben.

